

## Der Dopaminkick beim Alpen-Klettern

**oder: macht Sex glücklicher?**

**von Alex Wenner**

Die Frage nach dem "Warum" stelle ich mir fast täglich, und sie ist nur schwierig zu beantworten.

Warum geht ein Mensch Alpin-Klettern, Fallschirmspringen, Vögeln? Ein bekannter österreichischer Bergsteiger bzw. Kletterer (Anm. der Redaktion: T.B.ben.or.e.), der Bücher wie "Im L.t" oder so ähnlich verfasst hat, würde sagen: "Sonne, Himmel, Freifall und ich", er sich selbst bezeichnend als die Urgewalt in diesem riesigen Universum. Scheiße dachte ich, als ich ein sinnähnliches Blabla "Im L.t." gelesen habe (Originalzitat: "Sonne, Felsen, Meer und ich"). Es gibt Menschen, die holen sich den Kick während eines Liebesfilms im Kino, herzerreißende Sülze (Anm. d. Red.: Krasser Macho!), andere brauchen täglich die Grenzerfahrung beim Alpen-Klettern, Base-Springen, beim Apnoe-Tauchen oder beim Nur-aus-dem-Flieger-springen.

Sind es die täglichen Sorgen, die da verdrängt werden wollen, ist es die Suche nach dem "Ich", oder einfach eine verkappte Reise ins Jenseits, die durch den Gipfelsieg so hart unterbrochen wird?

Ein mir sehr sympathischer Schriftsteller namens Charles Bukowski schrieb in seinem kranken Uncle Sam Hotel: "So oft wir uns auch Sorgen machten, gegen die Sorgen half kein anderes Mittel als Fi.ken". "Krass", dachte ich mir, vielleicht hat er recht gehabt.

### **Die Wissenschaft**

D. McCobb (Ithaca, USA) bringt's auf den Punkt. Ein Eiweiß im Körper ist an allem Schuld, dass manch eine/einer bei einem Liebesfilm oder beim Sex in einer neuen Stellung nur knapp einem Herzinfarkt entfliehen kann, andere erst beim Absprung ins Nichts dem ultimativen Kick entgegenfliegen.

Dieses Eiweiß, kurz "Slo" genannt, ist ein Kanalmolekül, in welches Kaliumionen diffundieren können. Dieses Kanaleiweiß unterteilt der intelligente Wissenschaftler und sieht sein Vorkommen in 2 Formen vorliegend, einmal das "Zero", dessen Öffnung langsam vonstatten geht und welches daher wenige Kaliumionen passieren lässt, andererseits das "Strex", dass deutlich aktiver ist, schnell öffnend und durch das daher viele Ionen diffundieren können.

D. Mc Cobb meint, das Verhältnis beider Formen bestimme die Panikanfälligkeit einzelner Menschen. So scheint das aktivere Strex durch schnellen Ionenfluss in der Nebenniere so viel Adrenalin auszuschütten, dass schon geringe Nervenkitzel diesen Prozess beschleunigen, während der Zero-Mensch erst den 3000m Freifall oder die 500m Dolomitenwand braucht, um ähnliche Adrenalindosen zu erreichen.

Der Kaliumdurchfluss setzt zusätzlich weitere Stresshormone frei. Zuerst wirkt das Adrenalin auf den Kreislauf, die Finger werden feucht, das Herz pumpt mehr Blut und mehr Sauerstoff durch den Körper, das bringt Energie und ein körperliches Hochgefühl.

Kortisol macht den Körper frisch, sagen die amerikanischen Wissenschaftler (R. Sapolsky, Stanford University). Es wirkt auf das Gehirn und löst eine Dopaminschwemme aus, eine körpereigene Droge, ein Rauschmittel. Ausgeschüttet wird es aus dem "Nucleus accumbens", dem Zentrum des Wohlfühls im Hirn. Dopaminmangel erzeugt dagegen Depressionen. Menschen mit weniger effizienten Dopamin-D4-Rezeptorgenen (DRD4) sind dopaminunterversorgt. Daher sucht der Zerotyp die ständig extremen Situationen, um sich immer und immer wieder in den Dopaminrausch zu versetzen. Frank Farley (Philadelphia University) ist der Meinung, dass schon riskanter Sex oder Glücksspiele es für manche Leute bringen können. Der "Novelty Seeker", also einer, der den ständigen Drang zu "Neuem" hat, neues ausprobieren muss, eine Persönlichkeitsstruktur besitzt, bei der nur ständig gesteigerter Nervenkitzel glücklich macht, wird in Fachkreisen auch heftig diskutiert.

## Die Realität

Was kostet Alpin-Klettern, Kino, Sex, Springen; macht eine Kosten-Nutzen-Rechnung jetzt Sinn, nach soviel Wissen über den Ursprung des "Kicks"?

Nehmen wir mal die Liebesschnulze im Kino. Eintritt 6€, mal zwei (Madame geht mit) macht 12 €. Kann man/frau noch 2-3 Tage davon zehren, kostet der tägliche Kick gerade mal zwischen 2 und 3 Euro pro Mensch. Die Anschaffungskosten bzw. Ausrüstungskosten sind gleich null, schicke Ausgeh-Klamotten hat sowieso jeder.

Beim Sex ist es nicht viel anders. Nehmen wir mal Madame, bei der nicht jeder Euro nur 50 Cent wert ist. Die Strapse kosten eventuell was (~25-100€, 50€ im Mittel), naja ok, frisch kennen gelernt kommen dazu: ein Essen (25€), Cocktailbar (10€), Flasche Sekt (7€), Kerzen (1€), Rose (1€) oder auch nicht, macht Summa summaum 94 €.

Jetzt Alpinklettern: Ein Wochenende in den Alpen kostet rund 180 Euro, ein Satz CAMs 350 Euro einmalig, ein Doppelseil 300 Euro, dazu Klamotten (Windstopper, Gore-Jacke) und sonstiges Zeug im Wert von rund 1500 Euro. Kostet zusammen 2.330 €. Auf's Jahr gerechnet, muss man bei etwa 12 Kinobesuchen mit 72 € rechnen, Alpin-Klettern dagegen kostet im Jahr, wenn man davon ausgeht, dass das Gear 5 Jahre hält und man/frau ca. 15 mal im Jahr alpin klettert, rund 3.166€, also 527 mal Kinogehen pro Nase, das würde bedeuten fast 1.5x täglich. Sex dagegen ist und bleibt günstig, unter der Annahme gleichbleibenden Partners schlägt Sex gerade mal mit 0,25 € pro Tag aufs Jahr gerechnet zu Buche, also ein Betrag, den jeder Alpin-Kletterer noch zusätzlich locker aufbringen kann. Bukowski hat auch recht und ich meine, es wär doch schön, ein ganz normaler "Strex-Typ" zu sein.